



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

10. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Möhren
Avokado
Wirsing
Knoblauch
Kresse

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Eissalat
Möhren
Avokado
Wirsing
Knoblauch
Kresse

Qualität & Herkunft:

CAERM, Spanien
diverse, regional
CAAE, Spanien
Ecocert, Frankreich
CAAE, Spanien
Bioland, BRD



Das deutsche Bio-Siegel wird von einem neuen EU-Logo abgelöst. Diese Neuerung geht mit einer Neufassung der EU-Öko-Verordnung einher, die im Dezember 2006 beschlossen wurde.

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
Clementine
Saftorange Navelina
Orange Washington-Navel
Kiwi
Apfel Elstar

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
Clementine
Saftorange Navelina
Orange Washington-Navel
Kiwi
Apfel Elstar

IMO, Dom.Republik
ICEA, Italien
CAAE, Spanien
CAAE, Spanien
Ecocert, Frankreich
Demeter, Altes Land

Die Neufassung wird von den Anbauverbänden heftig kritisiert, weil sie bisherige Öko-Standards zugunsten des internationalen Handels verwässert und staatliche Kontrollen weniger streng fasst. Die Neufassung sei ein Rückschritt und biete weniger Verbrauchersicherheit, sagen Sprecher der Anbauverbände.

Als Ersatz oder für XL-Kisten:

Birnen, Mango// Austernpilze, Tomaten/ mehr Wirsing, Avokado

Demnächst dazu mehr,
hier und auf der momo-site.

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Wirsing-Suppe

1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Wirsing
1,2 l Gemüsebrühe
Mühlenpfeffer
4 Vollkorn-Toast-Scheiben
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Kräutersalz
100 g geriebener Emmentaler

Knoblauchzehe fein hacken und im Öl anbraten. Den Wirsing putzen, waschen und vierteln. Die Viertel vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und zum Olivenöl mit Knoblauch geben. Unter ständigem Wenden dünsten, Gemüsebrühe hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Etwa 20 Min. köcheln lassen. Die Toastscheiben mit Öl bepinseln, mit dem zerdrückten restlichen Knoblauch bestreichen und mit Kräutersalz bestreuen; würfeln und in der Pfanne rösten. Den geriebenen Käse auf der Suppe verteilen. Die krossen Brotwürfel zu der Suppe reichen.

Eissalat-Avocado-Teller

1 Eissalat
1 Orange
1 Zwiebel
2-3 EL Balsamico bianco
1 EL Ahornsirup
Kräutersalz, Mühlenpfeffer,
Rosenpaprika
3-4 EL Rapsöl
1 Avocado

Salat mundgerecht zupfen. Orange schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Zwiebel halbieren und fein schneiden. Aus Balsamico, Orangensaft, Ahornsirup, den Gewürzen und dem Öl eine Vinaigrette rühren. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln. Salat mit Orangen, Zwiebel und Avocado anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Wirsing in Kressesahne

1/2 Wirsing
20 g Butter
Kräutersalz, Mühlenpfeffer
Muskatnuss
1/8 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
1-2 Eier
1 Eigelb
1/2 Beet Kresse

Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und dann den Strunk herausschneiden. Wirsingviertel in Streifen schneiden. In der Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Brühe und Sahne zugießen und alles bei milder Hitze zugedeckt 15-20 Minuten garen. 1-2 Eier 4-6 Minuten wachweich kochen, abschrecken und pellen, dann halbieren. Das Eigelb verquirlen, Wirsing vom Herd nehmen, das Eigelb einrühren, nicht mehr kochen lassen. Die Kresse schneiden und zum Wirsing geben. Abschmecken und mit den halben Eiern servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Dessert mit Apfelchips

Für die Apfelchips:
Äpfel
Rohrohrzucker

Für das Dessert:
1 Apfel
200 g Sahne
50 g Rohrohrzucker
2-3 g Zimt
1 EL gehackte Walnüsse

Für die Apfelchips die Äpfel in ganz feine Scheiben schneiden. Das Backpapier leicht einölen, die Apfelscheiben darauf verteilen und leicht mit Zucker bestreuen. Bei 180 °C für ca. 6 Min. in den Backofen geben, wenden und weitere 4-6 Min. backen. Auskühlen lassen.

Den Apfel für das Dessert in Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Eine kleine Form (z. B. Espressotasse) mit Folie auslegen. Die Apfelscheiben schuppenförmig hineinlegen. Die Sahne schlagen und Zucker, Zimt und Walnüsse unterheben. Die Sahnemasse auf die Äpfel geben, vorsichtig stürzen und die Folie abziehen. Mit Apfelchips garniert servieren.